

## Falta de sono aumenta risco de obesidade

12/08/2009  
Gazeta do Povo

Fábio Baum, 14 anos, vai dormir às 23 horas e acorda por volta das 6. Vai à escola pela manhã e, à tarde, faz inglês e frequenta uma academia. Sobra pouco tempo para a cama. É assim com ele e com tantos outros adolescentes. Mas eis um problema: além de prejudicar o rendimento escolar, a falta de sono aumenta o risco de obesidade.

Para cada hora a menos de sono, cresce em 20% a possibilidade de haver aumento do peso, segundo pesquisa americana. O neurologista Walter Moraes, que desenvolve uma pesquisa relacionada a sono e obesidade no Instituto do Sono, chama atenção para outro fato: adolescentes não costumam dormir mais que sete horas, duas a menos que o recomendado para quem tem entre 12 e 20 anos.

Na pesquisa, Moraes descobriu que cerca de 1% do peso é perdido enquanto dormimos. Provamos que se uma pessoa fica apenas sentada na cama, não há a mesma variação de peso. O período mais importante do sono acelera o metabolismo. Sem a perda de peso noturna há desequilíbrio, pois ganhamos peso durante o dia, explica.

### Vida moderna

A obesidade de crianças e adolescentes já é considerada epidêmica pela Organização Mundial de Saúde (OMS). As rotinas das famílias facilitam a incidência da obesidade desde a infância. Os pais não impõem limites e os filhos dormem menos, diz o pediatra Gustavo Moreira.

A vida moderna é outra culpada. Além do dia agitado, os jovens passam as noites na internet. É nessa fase que o ciclo do sono se torna arrastado. Segundo o médico Marco Túlio de Mello, chefe da disciplina de Biologia do Sono da Universidade Federal de São Paulo, adolescentes têm necessidade de dormir e acordar mais tarde. Se antes, quando crianças, as pessoas vão dormir cedo, na adolescência passam a dormir às duas da manhã e acordar às duas da tarde, diz.

Fábio Baum não se preocupa com o sono, mas tenta emagrecer. Acho que durmo o suficiente. Não fico atento às horas que durmo todos os dias. O controle do sono, principalmente nessa fase, deve estar associado à rotina de emagrecimento. É preciso que os adolescentes que querem emagrecer façam a higiene do sono para garantir uma noite bem dormida, explica Mello.

### Desequilíbrio

Segundo Walter Moraes, sem uma noite de sono tranquila a liberação de hormônios fica desequilibrada. Estudos em laboratório mostram que pessoas com privação de sono apresentam alterações metabólicas, o que dificulta o emagrecimento e pode provocar doenças relacionadas à obesidade no futuro, afirma.

Aulas no período da tarde para os estudantes do ensino médio seriam a melhor alternativa para facilitar o equilíbrio metabólico em adolescentes, segundo Mello. Poucas escolas oferecem essa possibilidade a alunos do ensino médio, diz.

Mas, para quem tem tantas atividades durante o dia, a ideia de perder as tardes para as aulas é um problema. Acho que posso aproveitar muito mais o dia se vou para a escola de manhã, diz Carolina Gasperoni, 15 anos. Dá para fazer mais, mesmo com a sensação de que dormi pouco.